„Numer poświęcony głównie sportom zimowym“.

ROK I GRUDZIEŃ 1932 r Nr 12

SPORT I WYCHOWANIE FIZYCZNE

DODATEK DO MIESIĘCZNIKA „POLACY ZAGRANICĄ“

Znaczenie sportu.

W starożytnej Grecji — tej kolebce naszej kultury — wychowanie fizyczne zajmowało bardzo wiele miejsca w szkoleniu obywateli. Dobrym Grekiem był nietylko ten, kto zgłębił arkana polityki krajowej, przyczyniał się do wzmożenia produkcji duchowej i materjalnej swojego narodu, lecz i ten, kto przysparzał miastu rodzinnemu sławy na Igrzyskach Olimpijskich. Więcej nawet — moc i sprężystość cielesna, sprawność fizyczna były niezbędnemi zaletami każdego dobrego obywatela. Jesteś Grekiem — mówiono, więc powinieneś być dość silny, aby znieść trudy wojenne, jesteś Grekiem — więc w zawodach sportowych musisz pokonać przedstawicieli wszystkich innych narodów.



Zima w górach polskich.

Kult pięknego i harmonijnie zbudowanego ciała był w starożytnej Grecji powszechny. Nawet bóstwa wyobrażali sobie Grecy jako pysznie zbudowane postacie męskie lub kobiece. Do dziś dnia rzeźby Greków budzą podziw największych artystów świata.

Po upadku wielkiej kultury greckiej i nadejściu ponurego okresu średniowiecza ciało było w powszechnej pogardzie. Ludziom wydawało się, iż tylko rzeczy duchowe mają jakieś znaczenie, że ciało należy gnębić i trzymać mocno w klubach.

Starożytni Grecy i Rzymianie lubowali się w kąpaniu, namaszczaniu wonnemi olejkami, masowaniu — w średniowieczu myto się mało, raczej dla ochłody w lecie, niż w zrozumieniu potrzeby konieczności tego zabiegu. Wszy nazywano „perłami ubóstwa“, bielizny albo wcale nie używano, albo — używając — zmieniano niesłychanie rzadko, po zupełnem jej zniszczeniu. Jedna z księżniczek, oblegając twierdzę, przysięgła, że nie zmieni koszuli, dopóki nie wkroczy do fortecy. Wkroczyła wreszcie, ale dopiero po wielu miesiącach, kiedy koszula nabrała oryginalnego brudno-bronzowego zabarwienia... Jeszcze w XVIII wieku, ładnie nazwanym „wiekiem oświecenia“, nadobne damy z najlepszych rodzin używały złotych młoteczków do zabijania insektów, obficie gnieżdżących się w ich perukach.

Dwudziesty wiek, wiek radja i elektryczności, stał się okresem powrotu do pięknych tradycyj starożytnej Grecji. Pogardzane i upośledzane ćwiczenia fizyczne odzyskały dawne prawa obywatelskie. Uznano powszechnie, że tylko w zdrowem ciele może mieszkać naprawdę zdrowy duch. Wskrzeszone zostały staregreckie Olimpjady i to w sto razy większych rozmiarach niż przed wiekami Narody znów czczą i obsypują godnościami swoich zwycięzców olimpijskich.

Brud nie jest już uważany za oznakę cnotliwości. Przeciwnie, nawet — budzi wstręt i pogardę. Dobroczynna, odświeżająca kąpiel staje coraz silniej odczuwaną potrzebą większości ludzi. Ludzie wstydzą się ociężałości i otyłości; ideałem staje się figura smukła, zgrabna, sprężysta. Tureckie pojęcie piękna jest już śmiesznym anachronizmem.

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu wyrażano się o sporcie z przekąsem. Nawet wojsko poprzestawało na mustrze formalnej.

— Sportowiec — mówiono — ależ to śmieszna figura! Któż widział radcę biegającego przez płotki, lub profesora wędrującego z plecakiem po górach?

— A kąpiel — dodawali inni — przecież to szaleństwo kąpać się przed św. Janem lub we wrześniu. Zaziębienie, katar, influenza!... Zresztą, kąpiel budzi złe myśli, oddala od spraw duchowych.

Niedawno jeszcze mówił mi jeden inteligent — „dwadzieścia lat się nie kąpałem i czuję się wyśmienicie. Kąpiel, nawet w wannie, zabójczo działa na serce“.

Dzisiaj (ach jakże szybko!), poglądy się zmieniły. Każdy szanujący się obywatel nie czeka na 23 czerwca, lecz codziennie szoruje się cały wodą i mydłem i mocno naciera szorstkim ręcznikiem. Powstają zimowe pływalnie, zaopatrzone we wszelkie udogodnienia, nie buduje się już w miastach domów bez łazienek. Już tylko na wyblakłych fotografjach i starych portretach spotkać można klasyczne typy nieogolonych brudasów.

Nie znaczy to, żeby czystość i tężyzna fizyczna zatriumfowały już zupełnie. Pozostało się jeszcze aż nazbyt wiele niechlujstwa, zwłaszcza tam, gdzie walka o kawałek chleba sprzyja zupełnemu zaniedbaniu. Brud jednak i charłactwo nie są uważane za cnoty, za oznakę głębi duchowej, lecz za smutny przywilej nędzy, którego zresztą zrzekają się coraz częściej najwięksi nawet biedacy.

Jakże smutne było życie przed wiekami, w owych opiewanych przez poetów „złotych czasach"! Przez długie miesiące zimowe ludzie przebywali większą część dnia w brudnych izbach z zakitowanemi i podwójnemi oknami. Powietrze było tam tak gęste, że możnaby je rąbać siekierą. Brakowało klozetów i łaźni. Mydła i wonnych olejków używały tylko kurtyzany. Od nigdy prawie niepranych ubrań zionęła woń ohydna.

Narty, łyżwy, baseny zimowe — to wynalazki ostatnich czasów. Jeszcze przed kilkudziesięciu laty zima była okresem martwym dla sportowców. Teraz daje ona wiele radości i uciechy najbardziej nawet wymagającym sportsmenom. Zaledwie puszysty śnieg pokryje góry, a już pełno na nich żwawych narciarzy, już suną się po ich zboczach saneczki. Wszędzie radość, wszędzie wesele.

Naród polski dopiero po odzyskaniu niepodległości wziął się na dobre do wychowania fizycznego swoich obywateli. Pomimo to, nietylko dogania, ale w niektórych wypadkach prześciga już inne narody. Ostatnia Olimpjada w Los Angeles świadczy o stałych naszych postępach na tem polu.

Wspaniałym wysiłkiem naszego Państwa powstał Centralny Instytut Wychowania Fizycznego na Bielanach pod Warszawą i walnie przyczynia się do rozbudowy sportu i wychowania fizycznego w naszem narodzie.

Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego centralizuje znów wszystkie nasze poczynania w dziedzinie sportu i wychowania fizycznego i coraz bardziej rozwija swoją pożyteczną działalność na terenie Państwa Polskiego.

Miejmy nadzieję, że już w najbliższej przyszłości naród nasz będzie wielkim nietylko przez swój patrjotyzm i cnoty duchowe, lecz i tężyznę fizyczną swoich obywateli. Stanie się to jednak dopiero wtedy, kiedy każdy Polak zrozumie, iż tylko w zdrowem ciele może zamieszkać zdrowy i nieskażony duch.

Walka o podniesienie zdrowia fizycznego i sprawności cielesnej wszystkich Polaków, zarówno przebywających w „starym kraju", jak i rozproszonych zagranicą, musi stać się jednym z naczelnych punktów naszego programu narodowego.

Bohdan Lepecki.

Łyżwy i narty...

Rozpoczęła się już zima. Wielu zakitowało już okna i owinęło się w futra i szale. Inni — sportowcy, ludzie czynu, nie umiejący zapadać w drzemkę — szykują się tylko do zmiany sezonu. Do otwarcia sezonu sportów zimowych. Łyżwy i narty — oto dla nich hasło dnia. Ileż emocyj, ileż chwil czarujących obiecują te słowa: *łyżwy i narty...*

Narciarstwo jest sportem Przestrzeni. Otwiera drogę do skarbów Sezamu, pokazuje naturę najdzikszą. Na nartach wędrujemy poprzez skute lodem przełęcze gór, przebywamy lasy w których o tej porze siedli się tylko dziki zwierz, zachodzimy do zabitych od świata deskami przysiółków, wszędzie natrafiamy na przeszkody, wszędzie wychodzi na spotkanie nasze Przygoda.

Narciarstwo nie jest monotonnem uganianiem się za własnym cieniem ze stoperem w ręku, po kręgu bieżni. Wokół roztacza się przecudna panorama zimy, coraz to inna, coraz to piękniejsza. Co krok czyhają na nas niespodzianki. Nic z automatu. Ciągła czujność, ciągła improwizacja...

Trzeba samemu jeździć, by pojąć te rozkosze, jakiemi mogą darzyć człowieka dwie wąskie jesionowe deski. I jaka rozpiętość dostępnych wrażeń!

Młodzi, żądni walki — mogą znaleźć zadowolenie w zawodach w biegu, w skoku, w zjeździe, mogą podejmować wielkie zimowe raidy i wyprawy. Inni, nastawieni bardziej kontemplacyjnie — chłonąć będą z wędrówki urok piękna, inni jeszcze szukać będą przygody...

Parę dni spędzonych na śniegu pozwoli odrzucić od siebie atmosferę przygnębienia, nudy i monotonji, wśród jakiej toczy się nasze tak zmechanizowane życie codzienne.

Parę dni — albo, jeśli nas na dłuższy wyjazd nie stać — parę godzin, w sobotnie popołudnie lub niedzielny poranek.

Chociaż posiadanie nart w czasach dzisiejszych nie może już być uważane za luksus — niemniej dla niektórych pozostaje mniej dostępne. Wtedy występują z cienia łyżwy. By uprawiać łyżwiarstwo, nie trzeba ponosić żadnych kosztów. A ileż umie ono dać radości. Każdy z nas do dziś pamięta rozkoszne chwile, spędzone — kiedyś daleko w dzieciństwie — na ślizgawce. Ślizgawka — to dla dzieciaka magiczne słowo, słowo z bajki. Bo na ślizgawce zażywa się zdrowego ruchu w warunkach najbardziej hygjenicznych, jakie sobie tylko można przedstawić. Czyste powietrze zimowe jest przecie — niezrównane.

Łyżwiarstwo może uprawiać każdy, i każdy znajdzie na lodzie coś dla siebie. Dzieciak będzie się cieszył, że niezgrabnie i nieumiejętnie przebierając nóżkami, jako tako zachowuje na ślizkiej powierzchni równowagę. Młodzieniec będzie brawurowo „holendrował“, zataczając misterne łuki i popisując się niczem nie grożącą odwagą. Dorosły mężczyzna w pełni sił albo stawiać będzie rekordy szybkości, traktując łyżwiarstwo jako sport zawodniczy — jeden z najbardziej porywających, albo też wyspecjalizuje się w jeździe „figurowej“, wymagającej tak niesłychanego opanowania ruchów ciała, takiej precyzji i takiego zmysłu estetycznego. Jazdę figurową uprawiać można do wieku najpóźniejszego. Wyrysowując na szklanej tafli lodu trójki i ósemki, starszy

pan prawie niepostrzeżenie dla siebie samego — i dostarczając sobie wielkiej przyjemności — przerabia porządną lekcję gimnastyki zdrowotnej...

Wielkim plusem łyżwiarstwa jest to, że nie trzeba nigdzie wędrować za miasto, że starczy mieć poprostu kilka chwil wolnych, by udać się czy to na urządzoną ślizgawkę, gdzie przygrywa orkiestra, czy to na zamarzły staw, czy na zdrętwiałą rzekę i zaznać rozkoszy.

Ściśle spokrewnionym z łyżwiarstwem jest hokej. Do zalet łyżwy, kij hokejowy dodaje to, co noszą w sobie sporty drużynowe — rozwój ducha koleżeńskiego, wychowanie pierwiastka współpracy społecznej, nauczanie działania zbiorowego. Przy swych walorach wychowawczych tak wybitnych — jest to sport w najwyższym stopniu emocjonujący i porywający. Niesłychanie szybka zmiana obrazów, nawał dramatycznych perypetji czynią, iż zarówno dla widza jak i dla uczestnika jest on nieodparcie przyciągający. Szczególnie zwolennicy piłki nożnej, którym spadający śnieg zabronił oddawania się ich ulubionemu sportowi — znajdą w hokeju zimowym nie jakąś namiastkę, a równowartość tego, czem jest dla nich football w ciepłej porze roku.

Na zakończenie — niech wolno będzie parę słów poświęcić temu półsportowi półzabawie, jakim jest saneczkowanie. Nie mówimy tu o bobsleigh'u — sporcie drogim, mało dostępnym i wymagającym specjalnych urządzeń, a o zwyczajnem pospolitem saneczkowaniu. Dla dzieci tor saneczkowy — to istny raj. I jakież niesłychane korzyści. Zjazd — gdzie grozi każdej chwili wywrócenie się: ileż śmiechu, ileż trwożnych okrzyków, ileż zapartego oddechu i mocno stukających serduszek. Jak się szkoli odwaga, pewność siebie, szybkość orjentacji... A potem żmudne wciąganie saneczek pod górę: praca fizyczna, ćwiczenie fizyczne i nauka moralna, że na wszystko trzeba sobie zapracować i zasłużyć... Pozbawić dziecko radości saneczkowania — to jest równocześnie zrezygnować z pierwszorzędnego czynnika wychowania charakteru. Dać mu saneczki — to jest równocześnie podlać ożywczym sokiem drzewko jego indywidualności, to jest ułatwić mu stanie się kiedyś naprawdę wartościowym człowiekiem, przygotowanym do czynnego życia.

Wydać się może, że te wszystkie superlatywy, jakich używaliśmy kolejno w stosunku do rozlicznych sportów zimowych — są nieco przesadne. Utarło się u wielu mniemanie iż porą ćwiczeń cielesnych, porą sportowania i zażywania fizycznej radości życia w jej najszlachetniejszym sensie — jest lato. Mniemanie takie jest błędne. My, Europejczycy, jesteśmy mimo wszystko ludźmi północy. Żyjemy w klimacie umiarkowanym — ale z pewną mimo wszystko przewagą mrozu nad upałem. Naszą porą jest nie lato, a zima. I tej zimy nam przespać nigdy nie wolno.

W. J.

Łyżwy i narty — oto najlepsze przyjaciółki prawdziwego sportowca.

Nagrody sportowe

Objawy życia sportowego stwierdzają, że jednem z niebezpieczeństw, zagrażających jego ideowemu rozwojowi jest nieracjonalne i często niewłaściwe nagradzanie zawodników.

Stosowanie w tym względzie pewnych zasad może albo podkreślić ideowość ćwiczeń cielesnych i sportowego współzawodnictwa i wpłynąć na moralne wychowanie młodego pokolenia także w zakresie wychowania fizycznego, albo też stanowić krok w stronę profesjonalizmu i komercjalizacji sportu.



Odznaki sportowe.

Fundowanie nagród o wielkiej wartości materjalnej może tylko obniżyć ich znaczenie moralne. Zamiast tego, by pomóc w wychowywaniu zawodników w duchu szczytnych ideałów sportowych — wpaja w nich przekonanie, że nagroda jest zapłatą za wykonaną pracę, szczególnie jeśli wartość nagrody znajduje się w pośredniej choćby zależności od kasowości imprezy.

Nagrody o dużej wartości pieniężnej paczą pozatem charakter zawodów: zawodnicy zaczynają startować nie tam i nie w tych konkurencjach, gdzie osiągnąć mogą najlepsze wyniki, a tam, gdzie odkrywa się im możliwość zdobycia najponętniejszej nagrody. Bywały wypadki, gdy zawodnik naumyślnie zajmował drugie lub trzecie, a nie pierwsze miejsce, gdyż druga lub trzecia nagroda wydawały mu się cenniejsze.

Nagroda ma być zachętą w pracy. Staje się cenna nie przez swą materjalną wartość, a przez trud zdobycia. Jest widomym znakiem osiągnięcia pewnego poziomu, świadectwem danego z siebie wyjątkowego wysiłku, przypomnieniem radości, jaką daje świadomość dobrze wykonanego zadania.

Nagroda jest tem większą podnietą, im nagród jest mniej i im trudniej je uzyskać. Wartość materjalna nagrody nie powinna absolutnie wpływać na jej wartość moralną. Wszyscy wiedzą, z jakim zacięciem prowadzone są przez reprezentacje tenisowe wszystkich krajów świata walki o „Puhar Davisa". A przecież puhar ten jest więcej niż skromny, skromniejszy od puharów, wydawanych za małe zwycięstwa w małych zawodach prowincjonalnych. Tenże puhar Davisa pozwala zwrócić uwagę, że nagrody zespołowe przedstawiają większą wartość od indywidualnych. Młodzież przeważnie tylko takiemi należy wynagradzać, by przyzwaczajać do działania zbiorowego, do życia społecznego.

Wybitne przymioty ducha zawodnika zasługują, zwłaszcza w dzisiejszym stadjum rozwoju sportu — na nagrodzenie przedewszystkiem i nie mniej od sprawności fizycznej i technicznej. Taka naprzykład nagroda dla „pokonanego, który wykaże największą ambicję sportową" — ma znaczenie moralne bardzo dodatnie i będzie często uważana za nagrodę najcenniejszą.

Nie będąc koniecznie „cenną", nagroda posiadać musi możliwie najwyższą wartość artystyczną. Nagradzanie szablonowemi tandetnemi żetonami, produkowanemi w setkach tysięcy egzemplarzy, musi zniechęcić, zawodnika będąc niejako pewnem lekceważeniem. Był wypadek, podczas kolarskiego biegu dookoła Polski, kiedy zawodnik — zwycięsca etapu, wogóle nie wziął przeznaczonej dlań nagrody — statuetki cyklisty, co oczywiście spowodowało konsternację zebranych dygnitarzy. Okazało się, że podczas poprzednich etapów zawodnik ten dostał równo osiem zupełnie takich samych statuetek. Nic dziwnego, że na widok dziewiątej ogarnęła go rozpacz. W samem założeniu nagrody leży warunek, że musi sprawiać przyjemność zdobywcy.

Ilość nagród musi stać w stosunku do ilości uczestników zawodów, gdyż nadmiar obniża wartość. Jako normę maksymalną należy przyjąć: jedną nagrodę na trzech faktycznie startujących, 2 na 5-ciu, 3 na 7-miu, 4 na 10-ciu, 7 na 20-tu, przyczem niezależnie od liczby uczestników nie może być przekroczona granica 20 nagrodzonych. Przeznaczenie nagród, czy to mających być znakiem zajęcia określonego miejsca, czy to znakiem osiągnięcia pewnego poziomu, winno być zawsze ustalone zgóry, przed rozpoczęciem zawodów. Uważać jednak należy przytem, by wyczyny mniej wartościowe nie były nagrodzone lepiej od wyższych co do poziomu. Nagrody, ofiarowane przez prywatne osoby lub instytucje niesportowe, winny być uprzednio akceptowane przez odpowiedzialne komisje organizacyjne; inaczej rodzaj nagród mógłby kolidować z przepisami amatorskiemi lub też wprowadzać niepożądaną atmosferę. O przeznaczeniu nagród ofiarodawcy decydować mogą tylko w porozumieniu z organizatorami zawodów i przed ich rozpoczęciem. Niedopuszczalnem jest naprzykład ofiarowanie wa-

runkowe: o ile wygra ten lub ta zawodniczka, ciesząca się specjalną sympatją ofiarodawcy.

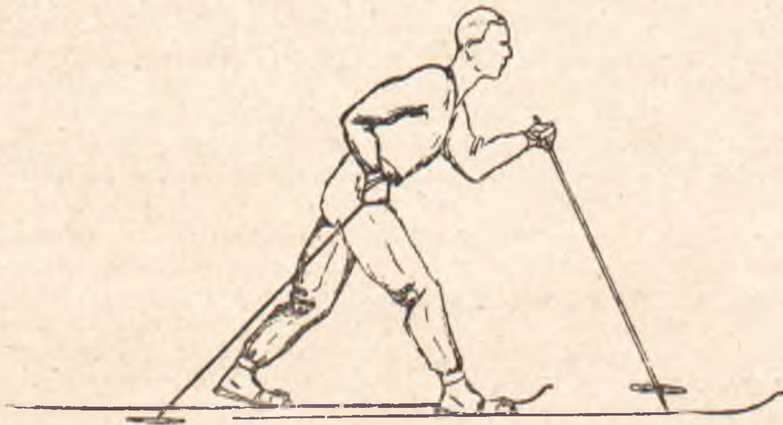
Wręczanie nagród winno być dokonane przez najwyższego przedstawiciela władzy organizującej względnie protektora zawodów w sposób uroczysty, celem podkreślenia moralnego znaczenia zwycięstwa.

Pamiętać trzeba, że mądra polityka nagradzania może wywrzeć przemożny wpływ na rozwój życia sportowego i na ustalenie jego charakteru. Dlatego wszelkie kroki w tej dziedzinie powinny być dobrze obmyślane.

MAURELJUSZ WYRZYKOWSKI

Jazda na nartach

Narciarstwo jest jednym z najprzyjemniejszych sportów zimowych. Sport narciarski w Polsce objął obecnie szerokie masy społeczeństwa, albowiem jest naogół dostępny zarówno dla najmłodszych, jak i dla starszych. Na śniegu widuje się pięcioletnie dzieci i siwych mężczyzn. To dowodzi, że nauczyć się jeździć na nartach, nie jest sztuką zbyt trudną. Naukę jazdy na nartach początkujący narciarz powinien rozpoczynać na kursach, ale — gdy warunki na to nie pozwalają, można nauczyć się samemu. Należy tylko systematycznie i celowo robić ćwiczenia poszczególnych ruchów, dzięki którym szybko dochodzimy do opanowania nart.



Jazda na nartach.

Początkujący narciarz nie powinien na wstępie zaczynać jazdy na terenach stromych, gdyż wówczas, często taka nauka odbywa się na wszystkich częściach ciała... tylko nie na nartach. Naukę zaczynamy na terenie równym.

Przy odrobinie dobrej woli można nauczyć się jeździć w ciągu 4 do 5 dni.

Pierwszego dnia zaczynamy od pozycji zasadniczej. W pozycji zasadniczej narty muszą być równoległe na jednakowej wysokości, kolana razem lekko ugięte, ciało wyprostowane, pochylone nieco wprzód, głowa prosta skierowana przed siebie, wówczas ciężar ciała spoczywa równomiernie na obu nartach. Przy podstawie zasadniczej należy zważać, aby nie była ona sztywna, mało elastyczna, lub kurczowa. Kijki muszą być nieco wtyle obok nart. Znając pozycję zasadniczą, przystępujemy do ćwiczeń, chodów po płaszczyźnie równej oraz chodów wpoprzek stoku. W chodach tych krok narciarski musi być poparty pracą rąk opartych na kijkach. Przytem należy pamiętać o oddechu w chodzie, który musi być spokojny, wolny i głęboki. Wydech przypada na chwilę zmniejszenia się obwodu klatki piersiowej jak np. w czasie głębokiego skłonu, odbicia się kijkami i t. d. Kijki przy nauce chodu nie są początkowo konieczne. W chodach po równem rozróżniamy krok zwykły, krok fiński, dwukrok, trójkrok, człapak skoczny, chód z odbicia.

W pierwszej fazie — z postawy zasadniczej robimy duży krok wprzód nartą np. lewą, podnosimy obcas prawy, przyginamy kolano prawe bez odrywania narty na śniegu, przenosimy jednocześnie kijek prawy wprzód i pochylamy lekko ciało. W drugiej fazie przerzucamy ciężar ciała na silnie ugięte lewe kolano i osadzony kijek prawy, powyżej lewej nogi w taki sposób, aby był obok narty. Wskutek przerzucania ciężaru narta lewa wykonywuje ruch ślizgowy prawego ramienia, silnie opierającego się najpierw, a następnie odpychającego się na kijku. Nartę prawą, pozostawioną o krok wtyle, w czasie ruchu lewej pociąga się po śniegu. W trzeciej fazie, zanim jeszcze ruch ślizgowy lewej narty ustanie należy przenieść prawą nartę odciążoną wraz z lewym kijkiem wprzód, według zasad, jak w fazie pierwszej. Potem następuje powtórzenie wszystkich okresów (faz); drugiej i trzeciej dwustronnie.

Krok fiński ze względów technicznych, z braku miejsca pomijam. Wystarczy jeżeli początkujący narciarz narazie opanowuje krok zwykły. Trzecim ćwiczeniem, pożądanym będzie dwukrok.

Postawa zasadnicza — wyjściowa, z niej robimy długi krok nartą np. lewą, która obciąża się przy jednoczesnem wyrzuceniu obu kijków naprzód. Następuje lekkie przechylenie ciała w stronę prawą, wysunięcie lewego ramienia i silne pochylenie ciała. Noga prawa pozostaje w tyle wyprostowana, tył narty i obcas lekko uniesiony. Następnie osadzamy kijki koło początku narty lewej, ciało wyprostowujemy i podciągamy na kijkach a następnie odbijamy przy powtórnym skłonie. Jednocześnie dosuwa się nogę prawą do lewej, mija się ją i obciąża w ostatniej chwili odbicia się kijkami. Nogę lewą zrównuje się z prawą, obciążając obie narty równomiernie. Odbicie kijkami pod koniec wykorzystuje się do wyprostowania ciała. Krok ten zwany „dwukrokiem” jest najmniej wyczerpujący i zarazem najszybszy. Stosując go, można przejść w terenie równym 12 km. na godzinę. Należy pamiętać, że nogę wysuwaną należy zmieniać—naprzemian raz lewą, raz prawą nogę, a to w celu równomiernego wysiłku obu nóg.

Trzecim ćwiczeniem może być trójkrok. Zasada trójkroku, podobna jak w dwukroku, z tą różnicą, że w trójkroku nie potrzeba

zmieniać nogi rozpoczynającej ruch, gdyż odbywa się on naprzemian. Później, dla opanowania lepszej techniki narciarskiej, po kilku dniach, pod okiem sił fachowych należy zapoznać się z chodem t. zw. człapakiem, człapakiem skocznym oraz z chodem z odbicia.

Chody wpoprzek stoku należy zacząć ćwiczyć w pierwszym dniu nauki. Chody wpoprzek stoku odbywają sie według prawideł chodu po równem. Należy zwrócić uwagę aby na stromym i twardym narty przed usadowieniem na powierzchni śniegu, kilkakrotnie wdeptać w twardy śnieg, gdyż nie zrobiwszy tego, możemy spowodować obsunięcie i dotkliwie się pokaleczyć, spadając na dół.

Następnemi ćwiczeniami będą powstawania z upadku oraz na zakończenie dnia—zjazdy z łagodnie nachylonego stoku. Podczas upadku mięśnie nie mogą być naprężone, muszą być rozluźnione, albowiem naprężone powodują często kontuzje. W czasie upadania powinniśmy ustawiać narty wpoprzek do kierunku naszej jazdy, albo wpoprzek do stoku a to w celu uniknięcia złamania nart oraz zwolnienia tempa upadku. Aby powstać trzeba podciągnąć do tułowia narty ustawione wpoprzek stoku, przytem krawędzie skrzyżować i dźwignąć się na jednym, lub dwu kijkach, uchwyconych u dołu nad talerzykami osadzić w śniegu od strony góry za więźbę. Teraz aby powstać przekładamy dłońmi po kijkach i powstajemy. Należy przytem robić wszystko pewnie, śmiało i nie za wysoko nachwytywać, gdyż za wysoki nachwyt może powodować przy wstawaniu, złamanie kijka.

Na zakończenie dnia przerobić kilka podejść pod górę wprost i kilka zjazdów z łagodnie nachylonego stoku. Tu musi być pomocna osoba, która dokładnie powinna zaznajomić z zasadami podchodu i zjazdów. Jeśli ktoś jest odważny, oczywiście może próbować sam. Należy tylko pamiętać, że równowagę utrzymuje się przez przenoszenie ciężaru ciała z narty na nartę, z przodu wtył i odwrotnie, nie zaś przez rozkładanie ramion, albo przez podpieranie się kijkami. Kijki w czasie tego zjazdu nie mają zupełnie zastosowania i mogą często przyprawić zjeżdżającego o wywrócenie się. Narty przy zjeździe nie mogą być szeroko rozstawiane, a kolana sztywne. Na tem zakończyć można pierwszy dzień nauki.

W drugim dniu powtórzyć należy program dnia poprzedniego, szczególną uwagę zwracając na naukę zjazdu. Najważniejszą przytem jest rzeczą zwracać uwagę na pozycje ciała (nie sztywno). Przyzwyczajać się do zjazdów wąskim śladem (kolana razem). Kijki przy zjazdach, jak zaznaczyłem, trzymać wtyle, nie wymachiwać nimi, w celu uzyskania równowagi, gdyż wymachiwanie kijkami, może doprowadzić do wypadku „nadziania" się na ostrze kijka.

Równowagę uzyskujemy natomiast przez odpowiednie skupienie się i odpowiednie nachylenie ciała podczas zjazdu. Na zakończenie drugiego dnia przerobić opory: jedną nogą i obunożnie (pług), które ćwiczymy początkowo na miejscu. Opór jest stosowany wtedy, jeśli chcemy zatrzymać się, lub zwolnić szybkość zjazdu.

Pług jest również oporem, tylko w zastosowaniu dwóch nart. Narty wówczas należy ustawić na wewnętrznych krawędziach, kolana zgięte, skierowane do wewnątrz, początki nart razem, ciężar ciała na obu nartach, kijki normalnie wtyle.

O ile większe jest rozwarcie nart i silniejsze jest zacinanie krawędzi, wówczas ruch jest powolniejszy. Zastosowanie pługa przy hamowaniu jest skuteczniejsze od oporu, ale stosować go można tylko przy jeździe nawprost. Można hamować również i kijkami, ale początkowo nie radzę wszystkiego się uczyć, lepiej mniej a skutecznie.

Trzeci dzień poświęcić prawie całkowicie na ćwiczenia zjazdów i oporów, oraz na podchodzenie pod górę i schodkowanie. Przytem schodkowanie zarówno w bok, jak w tył i wprzód. Schodkowanie w bok stosujemy na stokach bardzo stromych i zalodzonych. Narty ustawiamy wpoprzek stoku tak, aby były zacięte górnemi krawędziami — początkami nart. Następnie odsuwamy górną nartę wraz z górnym kijkiem, przy więźbie, o krok w bok i w górę, przyczem ciężar znajduje się na narcie dolnej i kijku. Później przenosimy ciężar ciała na nartę i kijek górny, dostawiamy narty i kijek dolny. W ten sam sposób można schodzić w dół. Schodkowanie wprzód i wtył jest prawie analogiczne. Przytem schodkowanie wprzód można stosować tylko przy dobrym śniegu.

Na tem kończymy pracę dnia trzeciego. W dniu czwartym najlepiej poprosić wytrawnego narciarza, aby pokazał łuki alpejskie, krok zwrotny, skręty, kristjanję oporową do skoku, kristjanję od stoku zjazd płynny, kristjanję nożycową do stoku, skoki i zakosy. Konkurencje narciarskie najlepiej robić z kimś kto dobrze jeździ na nartach i może wytłumaczyć ich zasady. Po czterech dniach pracy można być przygotowanym do wycieczki w góry, — wcześniej jest to niemożliwe, gdyż wycieczkowicz mógłby przysporzyć sobie i towarzyszom podróży wiele kłopotu. Dopiero na wycieczce, w górach może możliwie zaawansowany narciarz poznać piękno i rozkosz sportu narciarskiego. Kto raz zaznajomi się ze sportem narciarskim, ten napewno stanie się entuzjastą jego oraz turystyki zimowej.

KĄCIK RAD PRAKTYCZNYCH

Sprzęt narciarski

Narta — składa się z płozy i więźby. Płoza jest z drzewa twardego i elastycznego. Spodnia część płozy nazywa się ślizgiem. Płoza posiada na spodniej części, czyli ślizgu, rowek, w który śnieg wciska się przy posuwaniu narty w rowek i nie pozwala na łatwe zboczenie z kierunku prostego. Przy kupnie nart należy zwracać uwagę na tuszowanie braków terem, lub farbą, na zalepianie dziur i rys lakiem i t. p.

Więźba — łączy but narciarza z płozą. Kijek zaopatrzony jest rękojeścią z pętlami, które łączą dłoń z kijkiem i służą jej za oparcie. Dolny koniec kijka zakończony jest grotem — zapobiega on szybko zużyciu się kijka i ponieważ jest twardy, — służy jako dobre oparcie dla narciarza. Aby uniknąć zbyt wielkiego zagłębienia kijka, nad grotem umieszczony jest talerzyk z trzciny. Należy unikać kijków ciężkich, kruchych, o słabych okuciach grotem i słabemi umocowaniami talerzyków. Przed każdym wyruszeniem na śnieg, ślizgi należy pocierać smarem, gdyż smary narciarskie, zapobiegają nalepianiu się śniegu na ślizgach. Ułatwiają posuwanie się i jednocześnie umożliwiają w miarę strome podchodzenie, bez obsuwania się. Użycie smarów zależne jest od temperatury dnia i od rodzaju śniegu; pod uwagę należy brać również teren — jak jest on ukształtowany, czy posiada dużo podejść, zjazdów i równin. Przed smarowaniem konieczne jest oczyszcze-

nie ślizgów z innych rodzajów smarów oraz z oleju; jeżeli narty są mokre — bezwzględnie należy je wysuszyć. Smarować narty należy przed wyruszeniem na śnieg.

Smarów twardszych z dodatkiem wosku, lub żywicy albo oleju lnianego używamy, gdy jest b. zimno a śnieg jest sypki i puszysty. Gdy śnieg jest bardzo mokry i wilgotny oraz ziarnisty, używamy smarów miękkich. Smary pośrednie pożądane są na śnieg świeży i lepki — im cieplej tem grubiej należy je nakładać. Rozsmarowujemy je dłonią. Smary przed użyciem muszą być ogrzane.

Początkującemu nie radzimy używać smarów różnych gatunków — przeciwnie ograniczyć się do najmniejszej ilości gatunków.

Dokładna znajomość działania poszczególnych rodzajów smarów i ich użycia — przyjdzie z biegiem czasu sama.

Szczere chęci, zapał, silna wola -- przyczyniają się do szybkiego opanowania nart. Lecz im prędzej człowiek stał się entuzjastą sportu narciarskiego, tem szybciej może zniechęcić się do niego wskutek ciągłych upadań, przemęczań i t. p. A to jest w znacznej mierze wynikiem złego sprzętu narciarskiego, składającego się nietylko z samych nart z więźbą, ale również kijków, butów i ubrania. Narty muszą być dopasowane dobrze do specjalnych butów narciarskich. But musi być odpowiedni co do formy i kształtu. Narty z nieodpowiedniego drzewa zbudowane, o złych słojach, a przedewszystkiem o złym kształcie i niewłaściwem wygięciu — sprawiają kłopot narciarzowi w stawianiu pierwszych jego kroków. Takie narty sprawiają trudność w nauce jazdy.

Przez nieodpowiednie usłojenie i miękkie drzewo, stają się wkrótce nienośne, odpryskują na kantach, rysują się przy najmniejszem otarciu o kamienie i t. p.

W dodatku taką nartę łatwiej jest złamać, gdyż drzewo jest nieelastyczne. Kijki narciarskie nie mogą być również bylejakie. Wysokość ich w stosunku do człowieka i przeznaczenia odgrywa wielką rolę. W sprawie zakupu sprzętu narciarskiego zwracać się można tylko tam, gdzie będzie się miało gwarancję, że pieniędzy nie wyda się napróżno.

Sport i wychowanie fizyczne wśród Polaków zagranicą

Brazylja.

Kurs Przodowników Wychowania Fizycznego w Marechal Mallet.

Naczelna Rada Junacka zawiadamia, iż między 27 grudnia r. b. a 27 stycznia 1933 roku odbędzie się w Marechal Mallet (miasteczko w stanie Parana o dużym procencie ludności polskiej). Kurs Przodowników Wychowania Fizycznego. Do programu Kursu wchodzą następujące przedmioty:

Wychowanie Fizyczne. Polska współczesna. Ideologja Junacka. Hygjena domu i ciała. Propagandowy kurs rolny. Praktyczne wskazówki prowadzenia książkowości w Okręgach i Oddziałach. Śpiew chóralny. Organizacja teatrzyków amatorskich.

Na kurs mogą być przyjęci tylko członkowie organizacji JUNAK i członkowie stowarzyszeń o charakterze W. F., którzy ukończyli 18 lat życia i umieją poprawnie czytać i pisać po polsku.

Uczestnicy 1-go kursu przyjmowani są bez ograniczeń.

W czasie trwania kursu w dn. dn. 21, 22 i 23 stycznia, odbędzie się 2-gi Sejmik (Walny Zjazd Delegatów) Junacki.

Górą Junacy w okręgu Ivai!

Praca młodzieży junackiej w zapadłem wnętrzu Parany nad brzegami rzeki Ivai nabrała niebywałego rozmachu. W przeciągu czterech miesięcy osiągnęły drużyny tak pokaźne sukcesy na polu wychowania fizycznego i koleżeńskiego współżycia, jak nigdy przedtem w ciągu czterech lat. Dzięki wytężonej i solidarnej współpracy nauczycieli, dzięki ofiarności zamożniejszych obywateli, a przedewszystkiem dzięki zapałowi, jakim tchnie młodzież ludowa, okręg Ivai staje się chlubą polskiego junactwa w Paranie. Od chwili ofiarowania tutejszemu okręgowi puharu dla siatkówki przez p. Jerzego Pogorzelskiego z Terezyny, od-

były się już trzy mecze między starszemi drużynami z Terezyny, Hervalsinho i Apukarany. Wszystkie te spotkania przybrały manifestacyjny charakter zjazdów, połączonych z gościnnemi występami teatrów ludowych; — a więc w Terezynie, w Apukaranie i w Hervalzinho. Zaś, co najważniejsze w tym wypadku, że owe spotkania na boiskach sportowych, przyjęcia, jakie urządzają drużyny jedne drugim, mają charakter tak głęboko polski, cechuje je tak serdeczna ludowa gościnność, iż łatwo przychodzi ulec złudzeniu, jakobyśmy nie znajdowali się na obczyźnie od tylu lat, a jeno gdzieś w prastarych polskich wioskach. Szczególnie pod tym względem na wyróżnienie zasługują drużyny z Apukarany i Hervalsinho, gdzie sama młodzież junacka podejmuje przyjezdne drużyny, nie szczędząc pracy i uprzejmości. Na spotkanie przybywających wyjeżdżają konno o kilka kilometrów. Doprawdy, rośnie serce na widok takich spotkań junackich.

Ciekawa dyskusja na temat pożyteczności sportu

W numerze 80-ym „Ludu", wychodzącego w stolicy stanu Parana — Kurytybie, ukazał się artykuł p. t. „*O naszą młodzież*". W artykule tym wyrażono się dość krytycznie o roli sportu i działalności naszych organizacyj młodzieży w Brazylji. W odpowiedzi na to p. Zaprzaniec (pseudonim) odpowiada w „Gazecie Polskiej w Brazylji z dn. 10 listopada r. b.:

„Co do organizacyj młodzieży, to powinniśmy i musimy mieć pełne zaufanie do tej młodzieży i do jej organizatorów. Niech szanowny autor zstąpi raz z wyżyn swego redaktorskiego biurka i przyjdzie bodaj na wieczorek w Swietlicy Junackiej. Gdy zobaczy dziarską młodzież, bawiącą się ochoczo pod czujnem ale przyjacielskiem okiem opiekunów, to zniknie pesymizm wrodzony każdemu człekowi, a miejsce jego zajmie radosna ufność w przyszłość kolonji, którą ta kochana młodzież niemająca zatrutego jadem serca, potrafi napewno skierować na odpowiednie tory. Sport i gimnastyka, mogły być potępiane tylko za ponurych czasów średniowiecza. Byłoby smutnem, gdyby poświęcano rozwój duchowy na korzyść cielesnego. Ale tak nie jest, najlepszem zaprzeczeniem tego twierdzenia jest czytelnia, są przedstawienia, odczyty i pogadanki, których jeżeli jakie towarzystwo młodzieży nie praktykuje, to wielka odpowiedzialność cięży na jej przyrodzonych kierownikach. Lecz tak źle nie jest znów. Gdyby Szanowny Autor przeczytał z uwagą komunikat, zapraszający na Kurs Przodowników, to te próżne obawy pierzchłyby z jego umysłu.



Sportowiec polski w Brazylji.

O ile nam wiadomo sport nie jest grą hazardową i nie przeradza się w manję, a raczej uczy etyki, gdyż w przeciwnym razie, boiska byłyby stale polem brutalnych bitek i rękoczynów.

Że w czasie zawodów, młodzież nasza styka się z innemi narodowościami, to raczej widzimy w tem dodatnią niż ujemną stronę. Odseparować się chińskim murem od tutejszego społeczeństwa, jest rzeczą niemożliwą, a nawet byłoby szkodliwem stwarzać coś w rodzaju „ghetta" polskiego, a niewdzięcznością wobec kraju, który nas tak gościnnie przyjął.

Sport działa umoralniająco i każdy dzielny sportowiec, wystrzega się rozpusty i siedmiu grzechów śmiertelnych, które takie żyzne pole do rozkwitu, znajdują, w czasie bezczynnego niedzielnego popołudnia".

Francja.

Sportowcy polscy we Wschodniej Francji — do czynu!

Od zarania ludzkości, sport w tej czy innej formie był jednak zawsze uprawiany. Inna rzecz, że sport ów, tak jak zresztą wiele innych rzeczy, nie był dostępny szerszemu ogółowi i przez wiele pokoleń uprawiali go tylko uprzywilejowani.

Ostatnie lata zmieniły oblicze świata, niemal zupełnie. To co wczoraj jeszcze uważane było przez szerszy ogół społeczeństwa, przez klasę robotników zwłaszcza, za coś takiego, czemu nie warto było poświęcać uwagi i czem w tej klasie, nie wiele się zajmowano, dzisiaj zajmuje wiele uwagi i wysuwa się na czoło wychowania.

Tak jest właśnie ze sportem.

Dzisiaj sportem interesują się wszyscy, bez różnicy przynależności klasowej. Sport dziś cieszy się ogólnem powodzeniem stale wzrastającem.

Wobec tak potężnego rozwoju sportu, czy chcemy, czy nie chcemy, musimy schylić głowy, tembardziej, że jest to czynnik tężyzny i zdrowia narodu. Na polu sportu trwają dzisiaj wyścigi, nietylko pojedyńczych jednostek ale i całych narodów. To też nic dziwnego, że i na wychodźtwie sport ogarnia coraz szersze tereny. Śmiało rzec można, że dziś mamy już swój rodzinny dział sportowy na wychodźtwie we Francji. I że dział ten stale się rozwija.

Niestety, nie wszędzie u naszej emigracji sport zyskuje sobie prawo obywatelstwa. Podczas, gdy na północnej Francji sport polski zatacza coraz szersze kręgi, Wschodnia Francja śpi snem sprawiedliwego. O sporcie w całem tego słowa znaczeniu nic tu nie słychać. Wsch. Francja drużyn sportowych prawie, że wcale nie posiada. Nasza prasa wychodźcza poświęca łamy swoje działowi sportu, ale wszystko, co tam wyczytać można, tyczy się w lwiej części Północnej Francji. A przecież we Wsch. Francji żyje kilkanaście tysięcy wychodźców. Są tu najrozmaitsze organizacje, nie brak też i młodzieży, która przecież jest duszą sportu. Są nawet kadry sportowe, jak Sokoli, czy Strzelcy ale niema sportu w dosłownem tego słowa znaczeniu. Jedno jest pewnem, że sport i tu musi się rozwinąć. Rozchodzi się o to, aby nie stało się to zbyt późno, aby nie musiano potem na tem polu zbyt forsownie doganiać swoich kolegów w innych dzielnicach Francji.

Wychodząc z tego założenia, stawiam do rozwagi, tutejszem działaczom społecznym wśród których na pewno nie brak takich, dla których sprawa sportu nie jest obojętna, aby zaczęli pracę sportową także i we Wsch. Francji. Chodzi tylko o początek. Gdy ten będzie zrobiony, sprawa pójdzie gładko. Przecież to nienormalnie, aby mecze n. p. odbywały się tylko w jednem środowisku wychodźtwa. Przecież spotkanie sportowe wychodźtwa ogromnie ładnie wyglądałoby, gdyby mecz n. p. odbył się pomiędzy drużyną Północnej i Wsch. Francji.

Czas najwyższy, aby Wsch. Francja, miała także swoje sportowe drużyny.

W. T.

Wschodnia Francja w listopadzie.

Niemcy

Zawody polsko-niemieckie w Bytomiu

W Bytomiu na Śląsku Opolskim odbyło się spotkanie między polskim klubem piłki nożnej „Ruch” z Wielkich Hajduk (Śląsk polski) a klubem niemieckim 09 Beuthen z rezultatem 3:3 (1:2).

Samo spotkanie wywołało w Bytomiu wielkie zainteresowanie, które uwidoczniło się w rekordowej ilości publiczności, zebranej na reprezentacyjnym stadjonie bytomskim. Przyjęcie gości nie pozostawiało nic do życzenia, nawet gospodarze nie zapomnieli o sztandarze o barwach Polski. Gra sama była żywa i obfitowała w szereg emocjonujących pociągnięć obu stron przyczem „Ruch” był drużyną lepszą i miał bezwzględnie więcej z gry. Mimo to dopiero w 15 minucie udaje się Gemzie uzyskać pierwszą bramkę, po której „09” walcząc o każdą piłkę, z determinacją uzyskuje przy lekkiej przewadze dwie bramki przez Wiesera i Pogodę. Po zmianie pól „Ruch” z miejsca przechodzi do ataku i wyrównuje przez Włodarza, by za chwilę uzyskać prowadzenie niemal do końca spotkania przez Peterka. Na trzy minuty przed końcem udaje się jednak Wacławkowi z przeboju uzyskać wyrównującą bramkę.

Gra „Ruchu” podobała się naogół w rezultacie czego otrzymał on zaproszenie na mecz piłkarski do Wrocławia.

Mecz sędziował p. Kindzler z Gliwic

poprawnie, jednak nie zważał na ostry sposób gry, do której ligowcy nie są przyzwyczajeni. Z „Ruchu" należy wyróżnić przedewszystkiem Włodarza, Urbana, Badurę oraz obronę. W drużynie niemieckiej wybijał się ponad przeciętność ich trener, któremu należy przypisać lwią część sukcesu.

Rumunja.

Sport i wychowanie fizyczne Polaków w Rumunji

Dzięki powstaniu Związku Stowarzyszeń Polskich w Rumunji, który koordynuje i spaja wysiłki wszystkich organizacyj społecznych i który na swym pierwszym Zjeździe powziął uchwałę propagowania i popierania wychowania fizycznego i sportu we wszystkich jego objawach na terenie całej Rumunji, dzięki powstaniu Komitetu Polskich Organizacyj Wychowania Fizycznego w Rumunji, wychowanie fizyczne wśród młodzieży polskiej znacznie się rozwinęło.

Sport i wychowanie fizyczne zatacza z każdym dniem czem raz szersze kręgi, a poziom jego znacznie się podniósł.

Społeczeństwo tutejsze, dzięki odpowiedniej propagandzie, zaczyna rozumieć potrzebę wychowania fizycznego i coraz więcej idzie z pomocą, która się objawia w popieraniu i organizowaniu „Kółek sportowych".

W wielu skupieniach polskich w Rumunji powstają stowarzyszenia sportowe i młodzieży, które gromadzą i łączą młodzież polską przez wspólne ćwiczenia sportowe, wycieczki, przedstawienia, śpiewy i t. p.

Sportowcy polscy, którzy do tej pory uprawiali wyłącznie piłkę nożną, zaczynają obecnie brać udział we wszystkich urządzanych zawodach sportowych, zdobywając niejednokrotnie pierwsze miejsca. K. S. „Polonia", która od czasu swego istnienia, nie brała udziału w zawodach lekkoatletycznych na Bukowinie, w tym roku wzięła w nich udział, zdobywając w ogólnej klasyfikacji czwarte miejce.

Lekkoatletyka, dzięki zainteresowaniu ogółu, postąpiła znaczny krok naprzód, tak że obecnie w każdym prawie ośrodku W. F. uprawia się lekkoatletykę. Niektórzy członkowie wykazują nawet wybitne zdolności i kto wie co wykaże sezon letni w roku 1933.

Na zawodach lekkoatletycznych, podczas zlotu Sokołów w Czerniowcach, nasi lekkoatleci trzymali się bardzo dzielnie. Zważywszy, że to były ich pierwsze publiczne występy, można powiedzieć — nawet bardzo dobrze. Najwybitniejszym był Jan Kuczabiński w rzucie kulą, który pokonał wszystkich, zdobywając I miejsce. Z biegaczów wyróżnili się: Stan. Jędrzejewski, M. Dobromil i Korilewicz, a w rzucie oszczepem Gazda.

Boks stoi na wysokim poziomie, co wykazały zawody bokserskie, wewnętrzne i międzyklubowe. Sekcja bokserska „Polonji" liczy obecnie 26 członków, którzy są fizycznie nadzwyczaj dobrze rozwinięci, a formę posiadają zupełnie dobrą. Bokserzy nasi trenują regularnie trzy razy w tygodniu na sali treningowej „Sokoła".

Obecnie przygotowują się nasi bokserzy na wyjazd do Lwowa, aby tam rozegrać mecz bokserski z „Lechją". Zobaczymy, czy wrócą zwycięzcami.

Piłkę nożną uprawia na naszym terenie dość zaciekle K. S. „Polonja", która bierze udział w zawodach o mistrzostwo Ligi Zachodniej, oraz „Wisła" w Sadagórze. Piłkarze nasi, z wyjątkiem niektórych, wykazują dobrą formę, a gdyby kierownictwu udało się dokompletować niektórych graczów, poziom gry byłby dość wysoki, a zwycięstwa zapewnione. Dobrzeby było, gdyby nasi piłkarze mieli więcej ambicji sportowej i nie grali tak obojętnie, bo przecież tu chodzi o barwy klubu.

Największem powodzeniem cieszą się *gry sportowe* (siatkówka i koszykówka), które uprawia każdy klub i Ośrodek Wychowania Fizycznego. Dzięki wyszkoleniu przodowników gier w Polsce i u nas w obozie w Baniłowie, poziom gier jest dość wysoki.

Młodzież nasza widzi obecnie w grach sportowych jedyną swoją rozrywkę, garnie się do nich i ćwiczy z wielkim zapałem.

Poszczególne kluby rozegrały do tej pory wiele zawodów międzyklubowych, a w zawodach Zlotu Sokolego, nasze drużyny walczyły dzielnie z drużynami sokolemi z Polski, a Sadagóra zdobyła nawet drugie miejsce w siatkówce i koszykówce, w klasyfikacji ogólnej.

Wych. Fizyczne rozszerza się nie tylko pod względem liczbowym i jakościowym, ale także przez zdobywanie sal gimnastycznych i boisk. Obecnie już osiem ośrodków posiada sale i boi-

ska do gier sportowych, a 2 ośrodki — boiska do piłki nożnej.

Charakterystycznem jest ogromny postęp wychowania fizycznego na tego renie. I tak np. zeszłego roku nie było jeszcze żadnego ośrodka sportowego na prowincji, z wyjątkiem Czerniowiec, przy liczbie członków czynnych 78, tego roku w 10 ośrodkach sportowych, ćwiczy razem 568 członków, mężczyzn i kobiet.

Ośrodki te realizują w zupełności swój program podany przez Komitet Pol. Org. Wych. Fiz.

Jak widać z powyższego, sport i wychowanie fizyczne w Rumunji rozwinęły się i rozwijają się nadal w szybkiem tempie, krocząc naprzód drogą nieustannych wysiłków, pracy i ofiar.

Do wyników pozytywnych dochodzi się bardzo powoli, lecz stale, mając do zwalczania trudności natury organizacyjnej, społecznej i wreszcie — finansowej. *Z. St.*

Czerniowce.

Węgry.





Młodzież polska na Węgrzech.
W pośrodku (w czapce akadem.) p. Ostałowski, delegat Ak. Z. Z. „Liga".

Imponujący rozwój harcerstwa polskiego w Stanach Zjednoczonych pozwala snuć jak najlepsze horoskopy co do przyszłości naszego młodego pokolenia w tym kraju.

Wydawca: Stefan Lenartowicz. **Redaktor: Bohdan Lepecki.**

Drukarnia Społeczna Pl. Grzybowski 3/5. Tel. 205-80.